

高温下申城各医院急诊室迎来就诊小高峰

医生建议

空调别猛吹 饮料别猛喝

高温来袭，“烤”验大家的耐热能力，上海各家医院急诊室迎来一波就诊小高峰，比7月时就诊人数增加约15%。连日来，记者走访医院发现，与往年相比，今年急诊呼吸道感染病人少了，但留观重症病人不少，胃肠道病人也持续增多。中暑病人少了，但因吹空调不当导致的空调病、因大量饮用含糖碳酸饮料导致的血糖爆表，成为急诊室里“季节性限定疾病”。

急诊室重病患不少

“常态化防疫阶段，急诊室的病人数量相对稳定，但是重症病人很多，特别是年纪大的。”新华医院急诊科主任费爱华指着“满员”的留观室说。高温天，一些本身就有基础疾病的老年人比较难熬，心脑血管疾病、肺部感染等都是常见的毛病。“现在老人中暑的很少，反倒是因为吹空调一冷一热导致血管收缩而发病的多了起来。”费爱华说，夏天体内的水分通过汗液大量蒸发，血液黏稠度也升高，容易导致缺血或心脑血管堵塞，严重时甚至会引发心肌梗死或卒中。

她建议，有基础疾病的老年人一定不要随便停药，同时保持良好情绪和心态。平时注意防暑降温，多喝水。另外，空调温度不要打太低，对老人来说比室外温度低8℃左右较合适。如果要外出，可提前关闭空调让身体适应。

头晕乏力“空调病”

前几天，华山医院急诊科就收治了因吹空调导致“嘴歪、一侧眼不能闭合”的患者。急



■ 今天上午，华山医院急诊输液室内患者不少

本报记者 王凯 摄

诊科主任陈明泉告诉记者，每年都会遇到这样的病人，其中不少是中青年。一些市民习惯长时间呆在空调房内，再加上熬夜、缺乏运动、喜喝冷饮等不良生活习惯，导致抵抗力下降，容易诱发面神经炎。

也有不少网友吐槽自己困倦一直延续到夏困，胃口差、头晕、关节酸痛，疲惫得不得了。“这种情况其实也可能与空调病有关。”陈明泉说，空调的“冷”刺激使机体血管收缩，影响心脑血管及肠道血管供血，进而诱发上述疾病发作，特别是儿童和老年人及抵抗力较弱的人。费爱华建议要大量饮温开水，避免

再受风寒。另外，经常开窗换气，合理调整室内温差，定期清洗空调。

胃肠感染也会致命

记者从市儿童医学中心了解到，高温导致小病人增加一成多，其中有不少是腹泻等胃肠道疾病。受高温等因素影响，各类细菌容易生长繁殖，食物就非常容易变质，而孩子的胃肠道功能尚未发育成熟，抵抗能力差，小儿腹泻就成了常见病。医生建议，如果孩子腹泻，家长不要盲目给孩子服药，首先要观察孩子大便的性状和精神状况，需要对症处理。腹

泻会丢失大量的水和电解质，很容易使孩子出现不同程度的脱水、电解质平衡紊乱等症状，所以家长要尽快带孩子就医。

对普通成人来说，腹泻或许并不是大事，但对部分人来说可能致命。不久前，新华医院急诊就接诊了一名腹泻、便血而后进展到消化道穿孔的病人。费爱华说，这名患者有消化道肿瘤，因感染发热而就诊，病情进展相当快，最终抢救无效去世。“有基础疾病的老年人，不舒服千万不要拖。”费爱华提醒。

喝温开水运动适度

“夏季我们提倡多喝水，最好就是喝温热的白开水，不要用饮料替代。”费爱华说，上月，医院接诊一名28岁的小伙，他本身肥胖，长期将可乐饮料当水喝，最终导致昏迷。费爱华说，一些人患有糖尿病或者代谢功能异常，但自己并不清楚，大量饮用含糖饮料后，引发糖尿病的急性并发症即糖尿病酮症酸中毒。其实，对普通人来说，经常或过量饮用含糖饮料，对身体也无益处。

一名25岁的青年就因为高温天里疯狂运动而全身肌肉酸痛，尿液变酱油色，被朋友送至浦东新区公利医院急诊抢救，经诊断为横纹肌溶解综合征。急诊科主任郭东风表示，年轻人“撸铁”过猛，又未及时补充流失的水分，加剧了横纹肌溶解综合征的风险。他建议不要过度运动，量力而行，且运动后要及时补充体内丢失的水分，利于代谢产物的排除，减少肾脏受损的机会，如发现小便呈酱油色，一定要及时去医院就诊。 首席记者 左妍

制止餐饮浪费行为，培养节约习惯

惜食一计



娃娃菜半棵卖，牛肉丝一两起售

小分量食材深受小家庭青睐

两只苹果、四根香蕉、半斤装的车厘子……家住杨浦区的黄女士昨天下午在盒马App下单买了几种水果，准备次日带去父母家。“天气热，瓜果蔬菜都放不太住，更何况老人吃得不多，少量多品种，保证营养的同时也不会腐坏浪费。”她坦言，过去买了一箱苹果、一箱梨，最后常常是吃一半扔一半。

和黄女士想法一致的，还有“90后”孙小姐和她的丈夫。两人每天只在家里做一顿晚饭，两菜一汤的配置用不了多少食材。因此他们常常买小包装的蔬菜，基本做到菜肴不过夜。“前两天贪心蒸了三根长茄子，后来没吃完，第二天就馊了，所以我们现在买菜做饭更注重控制数量了。”孙小姐说。

过去买菜都在小菜场，称多称少自己衡量。如今不少市民习惯在线上买菜，统一的重量却不一定符合所有人需求。但记者发现，为满足消费者买小包装的瓜果蔬菜、禽肉鱼虾等农产品的需求，不少新零售平台都在控制单品分量，从几个水果、几两肉丝到半斤蔬菜、几个大蒜等，都能买到。

250克一份的豇豆、400克一份的空心菜、4只装的奉贡蜜桃、两只装的江西柚……在盒马上，从一人食到三口之家，都能选择到不同分量的农产品，就连娃娃菜、青甘蓝也可以只买半棵。叮咚买菜上，100克的鸡头米、250克的荷兰豆、300克的皱皮青椒都能买，还有一罐苏打水配上30克薄荷叶、4只小青柠的组合，正好做一杯薄荷青柠水。作为社区智慧微菜场，食行生鲜也把农副产品分为大中小包装，猕猴桃从4只、6只到整箱，鸡蛋从6枚、10枚到15枚不等，冰鲜牛肉丝100克一小盒。无论从哪个销售渠道，市民都能选择到适合口味的食材。

本报记者 张钰芸

餐饮外卖

越来越多餐厅尝试推行“小份菜”“半份菜”外卖。数据显示，超过60万商户今年在饿了么上线了小份菜服务。而在小份菜的带动下，许多餐厅的订单量较去年同期增长了五成以上。

“越来越多的人在意吃得是否健康，小份菜、一人食非常适合白领就餐的场景，丰富了菜式，也节约了粮食。”浙江菜校青的CEO助理罗康隽介绍，上线小份菜后，有多道菜品名列店内销量前五，特别是在午餐时段，“菜量少了，选择却更多，好评也明

社区食堂

“够了吗？”“请适量点菜”……记者今天中午在虹口区北外滩街道百官街社区食堂看到，正在窗口排队吃午饭的社区居民和附近楼宇白领都会得到食堂人员的善意提醒。餐桌上摆放着“光盘行动”卡片，食堂贴有“两人拼餐不浪费”、“剩菜打包不浪费”等标语。蔡文静是社区食堂附近中信广场的年轻白领，平时和同事各管各买，常常剩好多菜，“现在食堂提供套餐，我们轮流做东点喜欢吃的餐，既减少开支，又避免浪费”。

社区食堂中午除了居民就餐外，许多

街道助餐

近日，家住普陀区曹杨新村街道杏梅园曹杨五村的黄老伯给居委会干部打来电话，要求街道老年助餐点每天送的两客盒饭，米饭量减半，只要一份米饭即可。街道服务办工作人员起了疑惑，黄老伯原先一直是每天送两客盒饭，为啥突然要求米饭减半，该不会是身体不适或家里有状况？对此，黄老伯说：“看到街道最近在积极宣传关于坚决制止餐饮浪费行动、切实

“小份菜”“半份菜”火了

显变多了。”

“其实每天中午吃饭时，身边不少人点外卖会有选择障碍，每样都想点，但外卖经常就是一个人吃，一个炒菜量大点就能吃饱了。”在白领蔡女士看来，现在商家上线了小份菜、半份菜是件好事，“这样我们在点餐时不仅选择更多且实惠，更能节约不少粮食，避免浪费。”

各地消费者在选择小份菜时，明显偏爱中餐菜系，且传统印象中盘大量足的东北菜表现格外突出。饿了么数据显示，锅包

肉、地三鲜、尖椒豆皮等东北名菜，均位列最受欢迎的菜品前十当中。此外，南方城市更加偏爱点小份菜，上海、北京、杭州、成都、苏州、深圳、南京、温州、武汉和广州分列小份菜销量前十，其中仅北京一市来自北方。为满足日益高涨的小份菜消费需求，饿了么APP日前上线了“光盘行动”活动，主推品质小份菜，通过配送费0元起等优惠活动，鼓励用户节约粮食。此外，还携手中国扶贫基金会推出了“半份计划”，参与推动“食物零浪费”新风尚。 本报记者 金志刚

鼓励拼餐后垃圾也少了

附近楼宇白领也爱来这里。于是，食堂推出“良心套餐——三多一少”，即多一声询问，多一种选择，多一个建议，少一些浪费的举措。社区食堂负责人马应炯表示，食堂鼓励市民结合自身情况合理点单，适当拼单。针对女性食客、老年食客推出小份菜、半份菜；针对白领“小聚”推出“拼餐制”、“组合套餐”，两人套餐、三到四人套餐，同时为多人套餐提供公筷、菜品组合，餐具分开。

马应炯指着食堂窗口正在出售的半条鲫鱼说，原来红烧鲫鱼是整条起售，我们发

现有人一条鱼吃几口鱼肉就扔了非常可惜，现在就半条起售，鱼头、鱼尾随意选择，这样就避免浪费。社区食堂实行新措施后，厨余垃圾相较以往少了三分之二，“我们精准分析就餐者需求，每月食堂都会罗列‘明星菜’，特别是根据季节，哪些菜品受欢迎便调整菜品的量；另外，少量多次烹调。过去食堂往往为了节约成本一次性烧煮大量的菜，容易积压，现在根据菜品售卖速度加单加菜，新鲜菜品更受欢迎。”马应炯说。

本报特约通讯员 龙钢 记者 袁玮

按老人需求配送饭菜量

培养节约习惯的倡议，就想到我和老伴年纪大了，胃口小了，每天街道送来的米饭都有剩余，粗算一个月达9斤之多，太可惜了。”听取黄老伯的意见后，街道立即联系辖区内所有助餐点，通过询问梳理，根据老人们的实际需求量进行配送，让老人吃好吃饱的同时，切实做到不浪费粮食。

街道统筹线上线下，持续开展主题教育，通过寓教于乐活动、典型人物挖掘、道

德模范评选等形式，积极传播“爱惜粮食”、“健康生活”、“科学用餐”等观念进社区、进小区、进家庭、进餐厅……街道机关干部特别是党员率先带头，引导大家在食堂、在餐厅、在家庭餐桌等各场合践行“光盘行动”。同时街道将结合近期开展的创建“美丽曹杨、幸福家园”示范打造活动，对申报示范商户中涉及餐饮企业的，开展集中性的实地检查。 本报记者 江跃中